



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	98793	PCT	APAA	Filipe Bento Gonçalves					
	Nota	5,0	5,0	5,2	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 1 0 1

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota -1 0 1

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	98440	PCT	APAA	Alicia Macedo Henriques				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 0 0 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota 0 0 0

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	98531	PCT	APAA	Beatriz Gonçalves Palma				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 1 1 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota -1 -1 0

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	99168	PCT	APAA	Inês Guerreiro Cruz				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	-1	-1	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	-1	0	-1	Penalização	
------	----	---	----	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	98533	PCT	APAA	Luana Espírito Duarte					
	Nota	5,1	5,0	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	-1	-1	1	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	98530	PCT	APAA	Oriana Diogo Pragané				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	-1	-1	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	98527	PCT	APAA	Matilde Veríssimo Palma				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	-1	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	98165	PCT	APAA	Maria Inês Catarino					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 1 0 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota -1 -1 -1

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 1 1

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Diogo

Juíz Nº2: Beatiz Godinho

Juíz Nº3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	98523	PCT	APAA	Maria Veríssimo Palma				
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	-1	-1	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^o Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^o Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Diogo

Juíz N^o2: Beatiz Godinho

Juíz N^o3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	97410	PCT	APAA	Inês dos Carranquinha					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 0 0 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota 0 0 0

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	100061	CPACu	APAA	Diogo Medinas Serrano				
	Nota	5,2	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Diogo

Juíz Nº2: Beatiz Godinho

Juíz Nº3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	94593	PCA	APAA	Érica Sofia Coelho				
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	0	0	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	-1	-1	0	Penalização	
------	----	----	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	98219	PCA	APAA	Luna Beatriz Trindade					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 0 0 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota 0 0 0

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	98217	PCA	APAA	Maria Vitória Cabrita					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota 0 0 0

Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota 0 0 0

Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota 0 0 0

Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota 0 0 0

Penalização

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	100245	RLCP	APAA	Katelyn Eichhoff				
	Nota	5,3	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino



5ª Provas de Acesso 2022

Lagos | 2022-09-24 - 2022-09-24

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	99328	CPA1b	APAA	Kalebe Rosa Passos				
	Nota	5,5	5,5	5,5	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Diogo

Juíz N^º2: Beatiz Godinho

Juíz N^º3: Ana Paulino